SOLO Di Pueblo
Prijs 1.25
BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD
Diasabra 22 Juli 2023

PALO DI COCO A YEGA BABY BEACH



Aruba Tourism Authority cu relato ariba e prome 6 lunanan di 2023

Di mercado Norte Americano, Europa, y Latino Americano



Otmar a anuncia su regreso den politica

POLITICA NA ARUBA TIN NECESIDAD NA VISION, DETERMINACION Y ACCION



AUA Airport ta reafirma su compromiso cu e obhetivonan di Dutch Caribbean Cooperation of Airports (DCCA)



Prome Minister Evelyn Wever-Croes:

PROME MINISTER TA FELICITA E COMUNIDAD COLOMBIANO RIBA NAN DIA DI INDEPENDENCIA









Gobierno di Aruba diahuebs 20 di juli a uni cu e comunidad Colombiano na Aruba den e celebracion di nan di 213 aña di independencia. E Consulado General di Colombia, Sr Gustavo Serrano Amaya, a organisa un ceremonia protocolar riba Plaza Simon Bolivar pa conmemora e fecha y a hiba palabra na inicio di e celebracion. Presente na e ocacion tawata Cuerpo Consular Aruba y directornan di Deptamentonan di Cultura, Censo y DBB. Minister Ursell Arends, como Vice Premier, Presidente di Parlamento señor Edgard Vrolijk y Minister Glenbert Croes tambe a hiba palabra. Tambe a tuma luga ofrendanan floral.

Na Aruba tin un colonia grandi di colombiano ta biba, algun ya pa di tres generacion. Danki na tur ciudadano Colombiano cu a laga nan hogar pa bin yuda nos desaroya nos economia y a keda den tempo bon y den tempo menos bon. Colombia ta hunga un papel hopi importante den nos economia y salud y Gobierno di Aruba kier sigui desaroya y mantene e lasonan ak.

Prome Minister ta gradici e comunidad di Colombia y alabes ta felicita nan cu nan Dia di Independencia. "Aruba ta den recuperacion y ta necesario pa nos keda uni pa asina hunto nos logra vence cada reto nos dilanti den bienestar y progreso di nos comunidadnan. Pabien na e comunidad di Colombia residencia na Aruba y danki pa boso contribucion na economia di nos pais", Prome Minister Evelyn Wever-Croes a expresa.

Prome Minister ta gradici tambe DOW pa e trabounan di limpiesa cu a wordo haci riba Plaza Simon Bolivar en conexion cu e ceremonia protocolar di celebracion di Dia di Independencia di Colombia.

Otmar a anuncia su regreso den politica

Otmar Oduber

POLITICA NA ARUBA TIN NECESIDAD NA VISION, DETERMINACION Y ACCION



Despues di un periodo largo di evaluacion y consulta mi a tuma e decicion di re incorpora mi mes den politica activo di Aruba. No ta un secreto cu mi persona tin un pashon enorme pa e trabao cu mi a desplega den pasado y un entrada nobo den e arena politico no lo ta nada diferente. E pashon tey keto bai pero loke mas ta atrae mi persona pa regresa den e servicio publico ta e hecho di a experencia, durante casi cuatro aña, e dificil cu e ta pa e sector priva sobrevivi. Y aki mi no ta papia unicamente di e comerciante y inversionista nan pero tambe e sector laboral, osea nos hendenan cu practicamente no por mantene cabez riba awa pa motibo di e costo haltisimo di bida. Comerciantenan practicamente no por hala rosea pa motibo di "cost of doing business" y "redtape (burocrasia)" cu tin e gran mayoria horca. Nos comunidad, nos empleadonan no por "keep up" mas cu e costo halto di bida riba nos Isla. Tur cos a bai "sky high", a bira carisimo. Nos pensionadonan ta worde "castiga" literalmente riba tur tereno sin haña un "break", mientras cu e unico decicionan cu ta worde tuma ta pa mira kon por saca mas placa di e comunidad, sin tin un VISION kon pa crea mas entrada sin pone e peso di esaki riba nos mes hendenan. Empleadonan publico balente y particularmente nos docentenenan ta esnan cu mas a worde descurasha durante e ultimo decada aki. E amargo experiencia di a worde y te ainda ta worde persigi inhustamente a ponemi realiza, pa kon doloroso cu e por tawata y ta, cu nos hendenan no ta satisfecho cu e in-sinceridad y des-honestidad di nos politiconan, " Es cu obra cu Fe, Speranza y Amor lo por cana semper frenta na laira, paso e Berdad semper ta alcanza e Maldad"

Nos Pais ta carece di DETERMINACION, toma di decicion cu ta haci un diferencia positivo den bida di nos hendenan. Pa tin determinacion mester tin curashi "cohon" pa tuma decicion cu ta na beneficio di e mayoria y no di un grupo. Aruba definitivamente ta carece di un VISION en comun, cu ta worde carga pa un mayoria pa logra bienestar di henter nos comunidad. VISION cu mester worde ehecuta cu DETERMINACION pa henter nos comunidad, no djis gobierno, sino en conhunto cu gremionan en general. Un VISION en comun, carga cu DETERMINACION sigur lo duna fruto na momento cu esakinan worde ehecuta cu ACCION nan hunto, como un nacion. Como un PAIS ! Di e forma aki nos lo por recobra e confianza di Hulanda y no permiti pa otronan tuma decicionnan pa nos, poniendo nos Pais bao un preshon inhusto. Mantene nos soberania dentro di reino hulandes cu e independencia cu nos mes a scohe pe conforme nos Status Aparte. "Mi ta sigur cu e pueblo kier para tras di un causa nobo y crea un PAIS unda e pueblo Arubano por mantene e Status aki cu tanto nos a lucha pe", asina Otmar Oduber a termina su comunicado di prensa anunciando su regreso den e arena politico.

"Mi compromiso desde awe un biaha mas ta pa yuda crea e VISION aki y percura cu e por worde ehecuta atravez di ACCION cu lo mester worde carga cu DETERMINACION.

Mi a haci esaki exitosamente den pasado y ta convenci cu lo por haci esaki un biaha mas cu e conviccion di por uni e isla aki tras un ideal en comun cu no solamente gremionan den nos comunidad pero tambe haciendo un jamada na politica engeneral pa uni tras e bienestar di henter Aruba".

Cambia perspectiva tocante obesidad: Sa bo number y midi bo peso



MINISTER ENDY CROES A ATENDE CEREMONIA PROTOCOLAR PA CONMEMORA DIA DI INDEPENDENCIA DI COLOMBIA 20 DE JULIO









Riba 20 di juli 2023, Minister Endy Croes, a atende e ceremonia protocolar en conexion cu 213 aña di Independencia di Colombia. Un bunita ceremonia a tuma luga na Plaza Libertador Simón Bolívar. Consul di Colombia, Sr. Gustavo Serrano Amaya, Vice Prome Minister Ursell Arends, Minister Glenbert Croes y Presidente di Parlamento, mr. Edgard Vrolijk, a hiba palabra na e ocasion special aki. Sigur bunita palabranan den e diferente discursonan a keda presenta. Sigui pa presentacion di ofrenda floral pa e dignatarionan.

Minister Geoffrey Wever, Parlamentario Sra. Shailiny Tromp-Lee y Sr. Hendrik Tevreden y director di diferente departamento di gobierno tambe tabata presente na e mainta special aki. Nos Gran Libertador Betico Croes a bisa: "Arubiano no ta solamente esnan cu a nace akinan, sino tur cu a haci Aruba nan hogar". Masha pabien na tur Colombiano rond di mundo.

Na tur Colombiano residencia aki na Aruba cu a yuda cu nos desaroyo, progreso y a contribui na e bienestar di nos pais Aruba un palabra di gratitud for di profundo di nos curason.

Palo di coco a yega Baby Beach











Dow a informa diabierna cu palonan di coconan a yega pa asina e area wordo embeyece.
Asfaltamento a keda cla y awor lo bay caba cu e trabounan di klinker e trottoirnan.
Tambe por mira cu trabounan di e trapi ta casi cla.

Dje forma aki Gabinete Wever Croes, apesar di escases den finsas publico ta logrando pa sigui tene nos pais bunita tanto pa nos localnan y turistanan.



AUA Airport ta reafirma su compromiso cu e obhetivonan di Dutch Caribbean Cooperation of Airports (DCCA)









Durante e siman di 10 di juli di aña 2023, Joost Meijs CEO di Aruba Airport Authority N.V. kende alabes ta presidente di Dutch Caribbean Cooperation of Airports (DCCA), conhuntamente cu Joanne Christiaans, Program Manager, a bishita e cinco islanan ruman di Caribe Hulandes pa reafirma e compromiso di DCCA un bes mas. A realisa e bishita hunto cu e gerentenan y e operadonan di aeropuerto di cada isla y a combersa cu diferente stakeholders involucra den e industria di aviacion.

Diferente socio importante, manera funcionario gubernamental, Ministerio di Turismo, Oficina di Turismo, e autoridadnan di aviacion civil y e aerolineanan a pone nan mes up to date riba e desaroyo dentro di DCCA, e trabou realisa te cu awo y loke cu ainda falta pa haci. Tambe a combersa tocante e metanan di termino cortico y e metanan di termino largo teniendo na cuenta e proximo DCCA Conference – A Flight to the Future cu lo tuma luga den luna di november na Corsou. Durante e conferencia aki lo haci tres anuncio importante cu lo fortalece e compromiso di DCCA pa logra e meta final cu ta un interconexion interinsular accesibel, eficiente y sostenibel a traves di aviacion.

"Como DCCA nos no ta busca unicamente beneficio a largo plaso di nos esfuersonan pero tambe beneficio a corto plaso. Conhuntamente cu e stakeholders interesa den nos industria, nos lo tuma medida pa e conexionnan aereo entre e islanan bira mas accesibel di loke e ta caba. Como grupo nos tin e necesidad pa haci un intento di haci cu e tarifanan di e aerolineanan ta mas abou y balansa nan mas cu por", asina Joost Meijs a duna di conoce. "Nos mester inverti den e esfuerso a corto plaso aki y nos lo disfruta di e cantidad halto di trafico cu esaki lo trece den futuro, cu na mes momento lo trece un impacto social positivo pa tur e islanan envolvi."

Ademas DCCA tabatin varios encuentro hopi positivo y solidario e dianan 18 y 19 di juli cu diferente ehecutivo cu ta forma parti di varios stakeholders importante di Aruba manera Minister di Turismo y Salud Danguillaume Oduber, CEO di Aruba Tourism Authority Ronella Croes, Minister di Transporte, Integridad, Naturalesa y Asuntonan di Adulto Mayor Ursell Arends y e director di Departamento di Aviacion Civil Aruba, Edwin Kelly.

Durante e diferente reunionnan, e socionan di DCCA a presenta un estadistica extenso di e situacion actual di DCCA, incluyendo su ultimonan plannan estrategico y e desaroyonan den e area di biahe electronico. E ultimo aki principalmente cu e pensamento pa haci e conexionnan di vuelo entre e islanan CAS y BES mas sostenibel pa untermino largo. Tambe a combersa tocante e grupo cu ta trahando riba un Joint Strategic Plan den cuadro di DCCA.

E bishitanan realisa na e diferente islanan di Caribe Hulandes a pone cu e stakeholders di DCCa ta mas cerca di logra nan meta. Fomentando conexion mas fuerte entre e islanan, DCCA ta habri caminda pa un futuro mas briyante yena cu colaboracion y un sin fin di posibilidad.

Tocante DCCA
E Dutch Caribbean Cooperation of Airports (DCCA) ta un cooperacion entre e seis aeropuertonan di Caribe den Reino Hulandes. E obhetivo di DCCA ta pa mehora e calidad general di cada aeropuerto individual pa medio di facilita asistencia mutuo y intercambio eficiente di informacion, transferencia di conocemento y intercambio di experiencia cu e obhetivo di logra economia di escala. DCCA tin como obhetivo pa presenta diferente opcion di transporte aereo alternativo cu enfoke riba futuro, p'asina mehora e conexion entre e islanan di Caribe Hulandes.

Fecha: Juli 19, 2023

E rendimento solido di e sector turistico a continua y empuha crecemento economico durante e prome kwartaal di 2023

Banco Central di Aruba (BCA) a publica awe e “State of the Economy” pa e prome kwartaal di 2023. E publicacion ta contene un sinopsis y analisis di e desaroyonan economico riba nivel nacional y internacional. E puntonan mas importante ta presenta abou.

Den e prome kwartaal di 2023, e Producto Domestico Bruto (PDB) estima pa BCA a crece cu 3,1 porciento, debi na e rendimento robusto y continuo den e sector turistico. Durante e periodo di analisis, mayoria di e indicadornan turistico a mustra un mehoracion compara cu e mesun periodo di 2022 (Tabel 1). Un expansion di 31,1 porciento den bishitante “stayover” a conduci na un aumento di 27,8 porciento den e cantidad di anochi cu turistanan a keda, aunke tabata tin un caida den e promedio di estadia (intenciona) di turistanan. E industria hotelero tambe a raporta resultado positivo. Grado di ocupacion (+21,3 punto di porcentahe) y tarifa pa camber (+ 14,7 porciento) a subi compara cu e prome kwartaal di 2022. Consecuentemente, ingreso pa camber a expande cu 54,2 porciento. Siguiendo e desaroyonan ya menciona, ingreso turistico a subi cu 36,8 porciento den e prome kwartaal di 2023.

087,9
Fuente: BCA, ATA, AHATA, APA, CTO, STR
*Solamente esnan registra na banconan comercial local, data disponibel ora di skirbi. Pa e data completo y final por bishita Quarterly tables publications - Centrale Bank van Aruba (cbaruba.org)

Consumo priva den termino real, pusha pa e demanda domestico pa bienes y servicio, tambe a contribui na crecemento economico real. Durante e prome kwartaal di 2023, indicadornan relata na consumo a mustra un panorama positivo di actividad economico compara cu e mesun periodo di 2022 (Grafico 1). Ingreso di BBO y BAVP y impuesto riba mercancia a expande a causa di activad economico eleva, prijs mas halto, y e aumento di un punto di porcentahe den e tarifa di BBO entrante 1 di januari 2023. Ademas, e cantidad di relacion di empleo registra na SVB a avansa, indicando un mehoracion den e mercado laboral, consistente cu e prestacion nota den e sector turistico. Data for di banconan comercial local ta confirma e crecemento observa den demanda domestico, considerando cu e cantidad di transaccionnan di I-Pago a engrandece compara cu e prome kwartaal di 2022.

Durante e periodo di analisis, indicadornan relata na inversion a refleha un resultado mixto di desaroyonan den inversion priva. Indicadornan di credito a mustra disminucion, mientras indicadornan di importacion y permiso a crece compara cu e prome kwartaal di 2022. Ademas, data procedente di BCA su “Business Perception Survey” (BPS), aunke ainda optimista, a mustra menos optimismo den inversion. Den e prome kwartaal di 2023, e Indice di Inversion a alcansa 104,2, bahando for di e 106,0 registra den e mesun kwartaal di aña pasa. Aunke e respondentenan a indica cu e clima actual di inversion a mehora, nan tabata menos optimista riba e clima di inversion a corto plaso. No obstante, e proporcion di negoshi cu plan di inversion den e proximo 12 luna a aumenta compara cu e prome kwartaal di 2022.

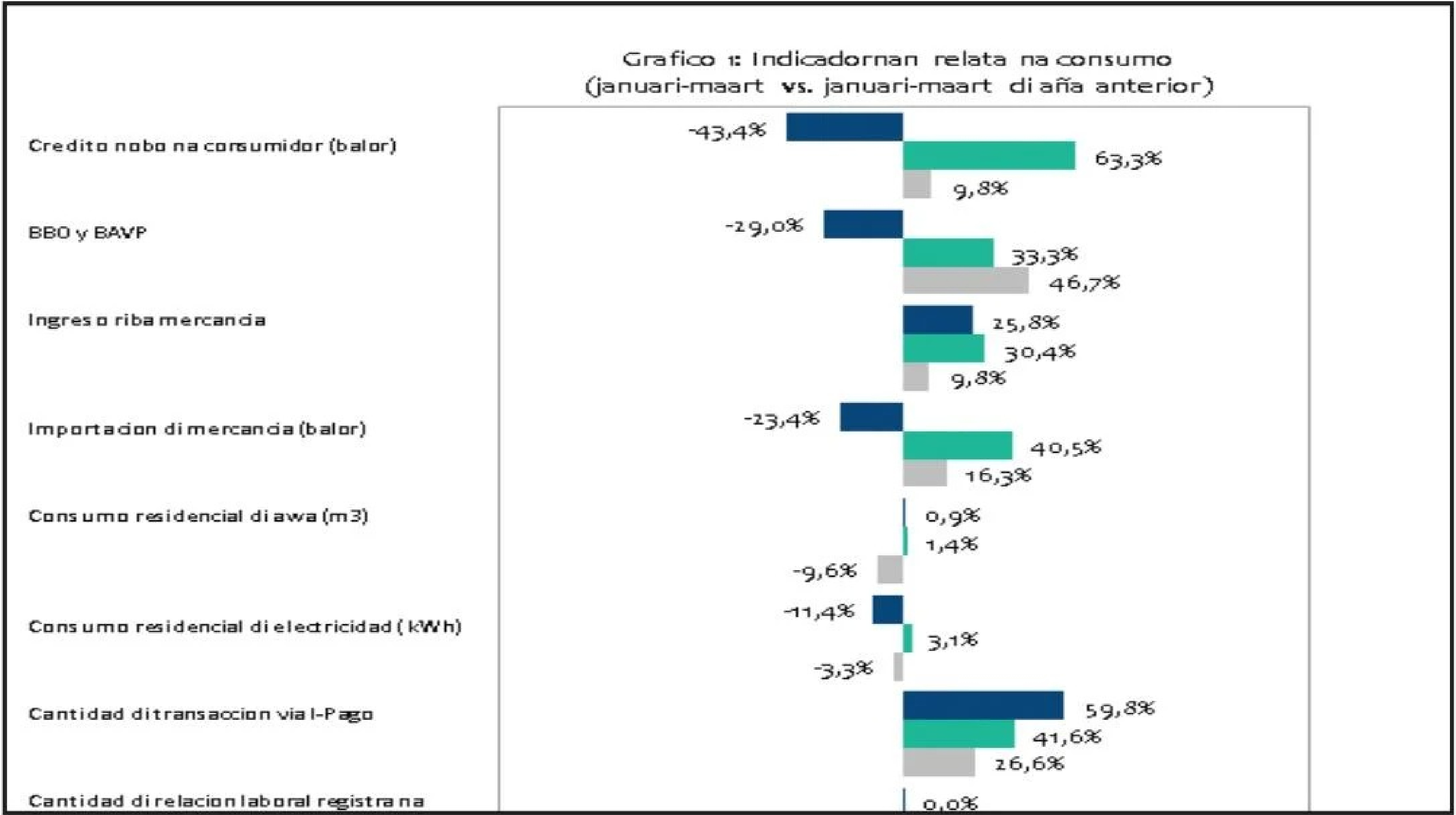
Durante e prome kwartaal di 2023, e prijsnan pa bienes y servicio a keda eleva, considerando cu inflacion riba un promedio anual a continua su trayecto di aumento desde mei 2021, yegando 6,2 porciento na fin di maart 2023. E presion inflacionario pa gran parti a origina di prijs mas halto pa utilidad (resultando for di e subida den tarifa pa utilidad den augustus y september 2022), cuminda, gasoline, y e compra di vehiculo. Mientrastanto, inflacion riba un promedio anual – kitando e efecto di cuminda y energia – a alcansa 2,4 porciento na fin di maart 2023.

Tabel 1: Indicadornan di turismo pa Aruba

januari-maart 2022 vs. januari-maart 2023

	2022	2023
Turista “stayover”	233.666	306.305
Duracion promedio di estadia (den cantidad di anochi)	7,8	7,6
Cantidad di anochi di turista	1.828.141	2.337.016
Turista crucero	155.236	357.072
Tasa di ocupacion hotelero (%)	62,2	83,5
Tarifa diario pa camber hotelero (den USD)	355,3	407,7
Ingreso pa camber disponibel (den USD)	220,9	340,5
Ingreso turistico pa anochi (den Afl.)	434,9	465,5
Ingreso turistico* (den Afl. miyon)	795,0	1,087,9

Fuente: BCA, ATA, AHATA, APA, CTO, STR
*Solamente esnan registra na banconan comercial local, data disponibel ora di skirbi. Pa e data completo y final por bishita Quarterly tables publications - Centrale Bank van Aruba (cbaruba.org)



Tabel 2: Balansa di pago (den Afl. miyon)	januari-maart 2022	januari-maart 2023
Cuenta coriente	161,5	155,7
Bienes	-453,2	-529,1
Servicio	642,3	873,5
Entrada primario	-31,5	-179,2
Entrada secundario	3,9	-9,5
Cuenta capital	-9,4	-5,5
Cuenta financiero	250,0	-315,1
Inversion directo	56,2	31,7
Inversion portofolio	-41,3	-67,4
Derivado financiero	4,7	0,7
Otro inversion	274,1	-59,0
Cuenta exterior	-43,9	-221,1
Articulonan no clasifica	0,7	-10,5
Cambio den reserva internacional (excluyendo diferencia den revaluacion)	402,8	-175,4

Transaccionnan internacional registra via banconan comercial a ocasiona un salida netto di divisa di Afl. 175,4 miyon durante e prome tres lunanan di 2023 (Tabel 2). E cuenta financiero a primordialmente causa e resultado aki, como cu ta observa un salida netto di divisa den e cuenta aki di Afl. 315,1 miyon. Esaki tabata mastanto debi na salida netto di divisa grandi for di cuentanan den exterior, empuha principalmente door di un refinanciamento local di un prestamo externo di e sector priva. E entrada netto di divisa den e cuenta coriente, pusha pa e rendimento solido di e sector turistico, no por a mitiga e deficit den e cuenta financiero completamente. Ademas, ambos e cuenta capital y “articulonan no clasifica” a registra un salida netto di divisa durante e prome kwartaal di 2023.

Prome Minister Evelyn Wever-Croes:

GRADUADO DI UNIVERSIDAD DI ARUBA NADIEN PHILLIP A HACI ENTREGA DI SU TESIS NA PROME MINISTER

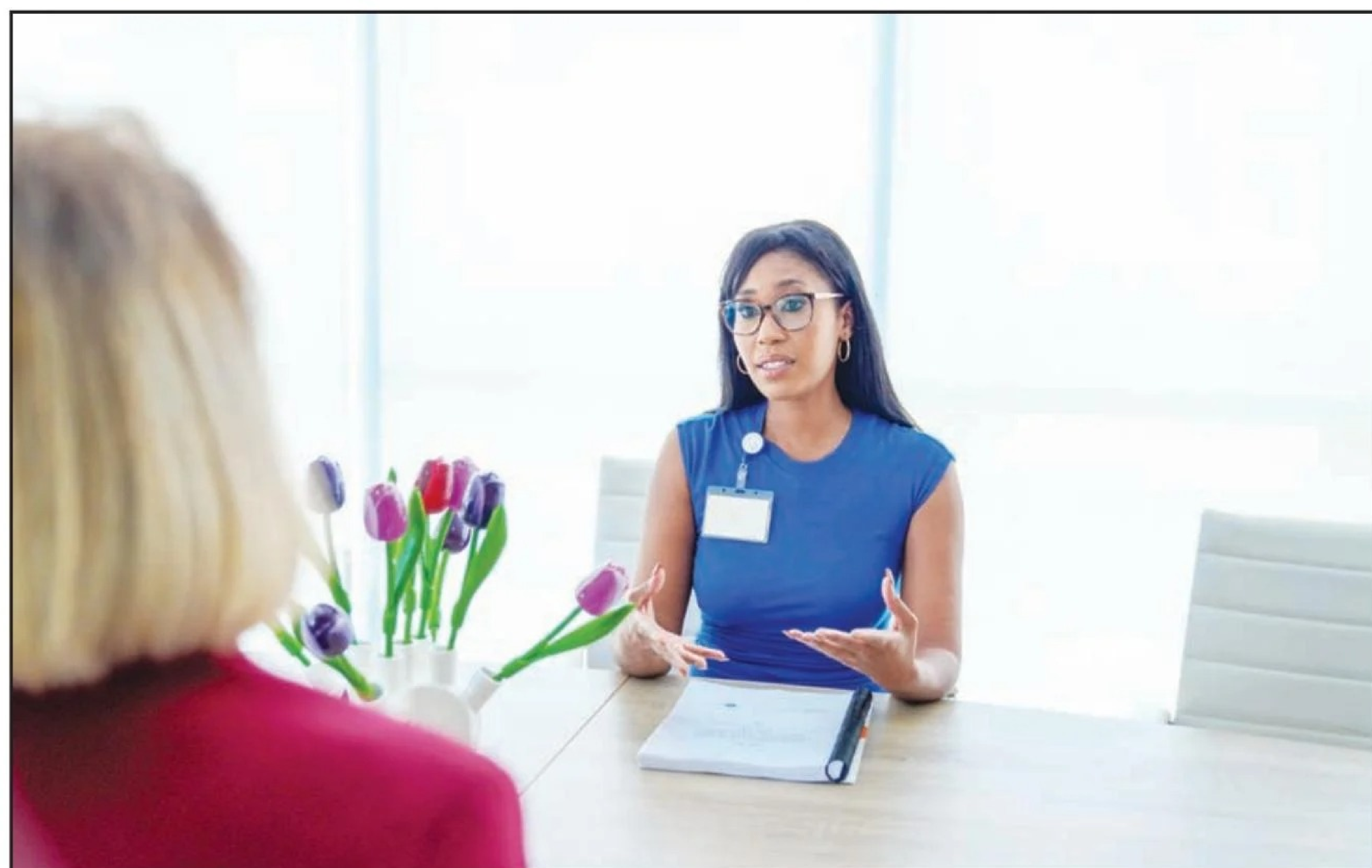
E siman aki Prome Minister a ricibi bishita di Nadien Phillip kende recientemente a gradua como Bachelor den Organization, Governance and Management (OGM). Durante di su bishita, Nadien a conta Prome Minister di su tesis titula: "Leadership Frame of Aruba's Prime Minister During the COVID-19 Pandemic 2020-2021. A study on how Aruba was lead thru adversity", cual el a defende exitosamente.

E estudio cu Nadien a haci ta tocante e liderazgo di Prome Minister Wever - Croes durante di e pandemia COVID-19. Nadien a splica cu el a entrevista lidernan di organisacionnan gubernamental y no-gubernamental, y tambe personal di oficina di Prome Minister. Pa analisa e informacion, Nadien a haci uzo di un framework yama: "The Four Frame Model by Bolman & Deal", cual ta dividi e concepto di liderazgo den 4 diferente categoria esta: (1) Structural Frame, (2) Human Resources Frame, (3) Symbolic Frame (4) Political Frame.

Impacto positivo
For di e investigacion cu Nadien a haci, por a conclui cu Prome Minister a desplega un estilo di liderazgo varia "Multi-Frame". Pues Prome Minister tabatin un acercamento diferente pa atende diferente aspecto durante e pandemia. Esaki por cierto ta loke e desaroyadornan di e framework tambe ta recomenda. Ademas, e estudio a mustra cu e liderazgo di Prome Minister tabatin un impacto positivo riba e tareanan diario di e organisacionnan durante crisis.

A base di e resultadonan di e investigacion, Nadien a propone diferente recomendacion pa organisacionnan por ta miho prepara den caso di crisis "crisis management policies", entre otro: Pa percura pa tin un structura di trabou cla difini cu tur empleado sa nan tarea y proceso di comunicacion. Esaki ta promove eficiencia, union y planificacion di trabou. E siguiente recomendacion ta pa practica empatia. E estudionan a mustra cu lidernan cu ta accesibel y habri pa feedback ta mas aprecia durante crisis. Un otro recomendacion ta pa tin un vision fuerte cu ta conecta cu e maneho durante crisis, sin perde bista di futuro pasobra esaki ta yuda pa e team keda enfoca riba e meta comun.





Prome Minister a finalisa gradiciendo Nadien pa e estudio cu el a realisa cual ta documenta experiencianan di un periodo dificil cu Aruba y mundo a pasa aden. "Mi no tawata sa cu Nadien tawata trahado riba e topico aki pa defende su tesis, aunke si mi tawata cu el a entrevista hopi persona rond di mi. Ora cu Nadien a conta mi kico tur el a haci, el a yena mi cu hopi emocion. Pasobra Aruba completo a pasa momentonan duro y dificil durante e pandemia, hopi sacrificionan a wordo haci pa nos tur. Mi no a spera di haya un buki na mi honor pa e liderazgo cu mi a hiba durante e periodo aki, pero e ta yena mi cu un satistaccion hopi grandi cu tur esnan cu a traha duro durante e pandemia, ta haya un reconocimento asina", Prome Minister a expresa.

E estudio aki ta yuda pa documenta e historia di e periodo di adversidad mas dificil cu nos pueblo a pasa aden den nos era moderno, temponan duro na unda cada ciudadano a wordo poni na prueba pero a sa di uni, mustra amor y respet pa otro y pa reglanan. Nos a mustra con fuerte y resiliente nos ta como Arubiano. Y awe nos ta mira cu Aruba recuperando como un di e paisnan cu ta recuperando mas fuertemente.

Prome Minister ta desea Nadien tur clase di exito den su carera.

Aruba Tourism Authority cu relato ariba e prome 6 lunanan di 2023

Di mercado Norte Americano, Europa, y Latino Americano





Durante e prome mitar di 2023, A.T.A. a sigui promociona e marca di Aruba na un nivel halto pa asina atrae e bishitante desea na nos isla. Tambe a inverti y sostene multipel accion pa guia e desaroyo di nos producto den e direccion desea.

Durante e prome 6 luna di 2023, Aruba su nomber a resona unda cu entre otro Trip Advisor a reconoce Eagle Beach como e #1 miho beach den Caribe y #2 beach na mundo. Esaki ta un reconocimento global entre bishitantenan di Aruba cu ta inclui tur mercado cu a scoge Eagle Beach a base di "review" como e beach di mas bunita. E noticia aki a pone Aruba su nomber den publicidad gratis unda cu e mensahe a yega na un total di 645 biyon usuario di internet, cu ta traduc na $5.967.462 di promocion gratis. Por a conta cu publicidad di nivel di e.o.; Miami Herald, Travel + Leisure, MSN, Yahoo Travel, y mas.

Mercado di Merca – Canada
Den e prome 6 luna di 2023, e mercado Merca - Canada a conoce un crecemento di 10% den 2023 compara cu e prome 6 luna di 2019, y a crece cu 13% compara cu e prome 6 luna di 2022. Por a nota cu e mercado di Canada a conoce un crecemento di 14% den e prome 6 luna di 2023 compara cu e prome 6 di 2019 y 97% compara cu e prome 6 luna di 2022.

Den luna di februari, a entre otro lansa e activacion yama "The World's Easiest Job" na unda cu por medio di un video por a drenta den un concurso y asina participa pa gana un biahe pa Aruba. E trabou di fungi como e "weatherman or woman" di Aruba a resulta di ta hopi popular. E campaña a ricibi hopi cobertura den media di e.o.; Forbes, Travel Pulse, Travel + Leisure, Travel & Noire, CBS Boston, NBC4 NY, AccuWeather, Apartment Therapy, Thrillist, y mas.

Mercado di Europa
Basa riba diferente cambionan den e mercado di Europa, e mercado ta conta cu un caída di 20% si compara e prome 6 luna di 2023 cu e prome 6 luna di 2019 y un recuperacion di 5% si compara e prome 6 luna di 2022. Esaki ta nifica cu e mercado ta recuperando den e bon direccion.

Na comienso di April 2023, KLM a cambia di avión Boeing 777 pa A330 cu ta bula di Boneiro pa Aruba, cual ta reduci capacidad di asiento cu 20% pa aña 2023 y añanan binidero. Esaki ta un decision operacional di KLM cu no ta relata na e demanda pa e mercado di Aruba. Mester agrega, cu KLM mester a aloca avionan mas grandi pa e mercado manera Asia despues cu a habri bek. Por bisa cu tambe a reduci capacidad pa Corsou y Boneiro, destinacionnan pa cual e conexionnan aki ta tambe hopi importante. Esaki ta un di e motibonan principal cu e mercado di Europa a experiencia un caida den bishitante den e prome 6 luna di 2023 compara cu e prome 6 luna di 2019 y prome 6 luna di 2022.

Na final di Maart 2023, e mercado a conoce un activacion di vuelo



inaugural di British Airways cu dos vuelo semanal como parti di e strategia di diversificación implementa den Europa. E vuelo aki ta conecta e mercado di Inglaterra directamente cu Aruba durante henter e aña. British Airways ta bende vuelo pa Aruba y ta bende paketenan a traves di British Airways Holidays y otro tour operadornan. Cu e vuelo di inaugural di British Airways, A.T.A ta kere cu esaki lo yuda na recupera gradualmente e mercado di Europa.

Un bunita activacion den e promer mitar di aña ta Alpitour, un di e socionan mas mas grandi na Italia. A lansa un campaña cu a inlcui billboards digital y 2 tram cu cubri e marca di Aruba den e ciudad di Roma y Milan como parti di promocion pa e isla.

Mercado Latino America
Por mira cu e region di Latino America a conoce un crecemento di 11% si compara e prome 6 luna di 2023 cu e prome 6 luna di 2019 y cu 47% si compara e prome 6 luna di 2023 cu e prome 6 luna di 2022, e cifra no ta inclui Venezuela. Por menciona cu a logra crece diferente mercado den e prome 6 luna di 2023 e.o.; Colombia, Brasil y Argentina.

Alabes, e mercado di Latino America ta conta cu un aumento den actividad aereo pa Aruba den 2023. Por a mira cu Avianca a aumenta di 9 vuelo pa 11 vuelo semanal, COPA Airlines a aumenta di vuelo diario pa 9 vuelo semanal, y Wingo a conoce un aumento den conectividad entre Aruba y Latino America cu lansamento di e servicio di Aruba pa Cali, cual ta haci cu Wingo ta opera tres ciudad na Colombia; Bogota-Aruba, Medellín-Aruba y Cali-Aruba.

A cumpli cu un celebracion di 40 aña di e mercado Colombiano. Durante e evento por a conta cu apoyo di embahada di Hulanda establecí na Colombia, Holland House, Minister di Economia, Comunicacion y Desaroyo Sostenibel Sr. Geoffrey Wever, prensa, 'influencers' di e marca di Aruba, diferente linea aereo, agente di biahe, y aliado strategico.

"Si observa promar mitar di 2023, por nota cu a supara meta stipula te cu aworaki cu un crecemento di 6.1% si compara e prome 6 luna di 2023 cu e prome 6 luna di 2019 cu ta traduci den 610,582 bishitante cu a yega na e isla. Adicionalmente, a conoce un crecemento di 22% den e Tourism Credits pa e promer kwartaal di 2023 compara cu 2019. Asina A.T.A. a ilustra tambe pa medio di otro dato, incluyendo informacion di uso di tarheta di credito, con e patronchi di gasto di bishitantenan a sigui ta hopi fuerte den e promer mitar di 2023. Mester tene cuenta awor cu pa e di dos mitar di e aña aki ta spera cu e hype despues di e pandemia lo baha si!" esaki tawata comentario di Ronella Croes den nomber di Aruba Tourism Authority.

Proyecto Surfside Science ta organisa un siman di presentacion over di "Validacion di metodonan replicabel pa monitorea ecosistemanan costero"

Oranjestad, 24 di Juli, 2023 - Aruba, mescos cu hopi otro naccionnan di isla chikito, no tin data di referencia, ni midimento continuo di diferente indicator ambiental. Durante e aña cu a pasa Metabolic Foundation a forma proyecto Surfside Science unda nan a test y desaroya metodo pa monitor medio ambiente di nos costa pa na Surfside Bay. Esaki a wordo hacie den un forma economico pa e por wordo replica. Tur cos cu nan a desaroya nan ta comparti. Con pa traha e metodonan pa midi y e data cu ta wordo colecta ta pronto riba nan website science.brenchies.com

Pa mustra publico tur esaki nan ta bini cu un serie di presentation pa e final di nan programa "Validacion di metodonan replicabel pa monitorea ecosistemanan costero". Esakinan lo tuma luga durante 5 anochi, cuminsando dialuna 24 di Juli terminando diabierna 28 di Juli for di 7pm - 9pm na Surfside Beach (banda di Surfside Marina). Cada anochi lo enfoca riba un di e areanan di investigacion.

Durante e presentacionnan, Tony Sevold, Tatiana Becker, Jeremy Granadillo, Suyin Ridderstaat y Christie Mettes lo comparti nan trabou colaborativo riba e proyecto.

Schedule

Calidad di aire Dialuna 24 Juli 7-9pm

Calidad di awa Diamars 25 Juli 7-9pm

Isla di Rif Diaranson 26 Juli 7-9pm

Costa y vegetacion Diahuebs 27 Juli 7-9pm

Mapeo di fondo di lama Diabierna 28 Juli 7-9pm

E evento lo cuminsa cu un presentacion cortico y lo termina cu un sesion social interactivo unda lo tin chens pa conversa den mas profundidad riba e tema.

Pa mas informacion por bishita nos website science.brenchies.com of contact Suyin na suyin@metabolic.nl

Surfside Science ta un proyecto di Metabolic Foundation, y sosten financiero di RESEMBID, cu ta financia dor di Union Europea y implementa dor di Expertise France.



Bendicion special p'e hobennan di Pastoral Hubenil Noord





Diahuebs, dia 20 di juli ultimo, riba e di siete dia di e nobena na honor di Santa Anna, pastoor Santiago di parokia di Noord a haci uzo di e oportunidad pa duna bendicion special n'e hobennan di Pastoral Hubenil Noord (PHN), kendenan ta bayendo e World Youth Day na Lisboa, Portugal. Esaki a sosode na final di e santa misa, ya cu mayoria di e hobennan di PHN ta sirbidonan di misa. Otro misdienaarnan di PHN tambe a join, pa haci e anochi aki super p'e hobennan.

Despues di misa, parokianonan a haya e ocasion pa desea e hobennan un bon biahe cu hopi debocion y pa ora nan bin bek, nan por sigui eherce nan tarea pastoral cu e experencia adkiri!

PRONOSTICO DI TEMPO

VALIDO TE DIASABRA 22 DI JULI 2023, 18:00 ORA

TEMPO:
AWE TARDI Y AWE NOCHI: PARCIALMENTE NUBLA Y GENERALMENTE SECO
DEN MARDUGA Y MAYAN: PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO BREVE

TEMPERATURA MAXIMO 33 GRADO CELSIUS
TEMPERATURA MINIMO 27 GRADO CELSIUS
INDICE DI CALOR (HEAT INDEX) DEN Y ROND DI ORANAN DI MERDIA: 34 PA 40 GRADO CELSIUS
UV INDEX: 12

AVISO/ ALERTA:

UN AVISO PA BOTO CHIKITO PA PARTINAN OOST TE NOORDWEST
DI COSTA TA NA VIGOR TE DIASABRA MAINTA 6'OR.
TA SUGERI OPERADORNAN DI BOTO CHIKITO PA BAI CU
CAUTELA NA OTRO PARTINAN RIBA LAMA HABRI

PRONOSTICO DI TEMPO PA PROXIMO 3 DIANAN:
PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO BREVE.
BIENTO LO TA FOR DI DIRECCION OOST Y MODERA TE BASTA FUERTE, FUERTE TE DURO DEN RAFAGA; TEMPERATURA (GRADO CELSIUS) MAX / MIN LO TA: 33 / 28

SOLO SUDOKU MANIA

	7			6				9
6			5				8	
		4				7		
	3				6			
2				5				8
			4				1	
		3				4		
	2				7			3
1				8			2	

Crossword Puzzle

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Across
4. Popular Team
6. Fund Raiser Food
8. A field event
10. Feelings after event
12. Mrs Chalmers' House

Down
1. Substitutes
2. Race starter
3. Number of Houses
5. Race track sections
7. A coloured cream
9. Weather Condition
11. Most important event

LOTTO

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado : Sorteo 21 July 2023 Merdia

CATOCHI Sorteo # 3978	
0322	
9156	
8513	
MULTI-X	Fp
BIG 4 Sorteo # 3978	5409
1OFF Sorteo # 2034	2161
ZODIAC Sorteo # 3978	5483
	Cancer
LUCKY 3 Sorteo # 852	145
MULTI-X	FP

LOTTO 5 — Sorteo # — Joker — Letter

0	x Jackpot
0	x Match 4+
0	x match 4
0	x Afl. 12,00

Proximo Jackpot: 300.000,-

LOTTO DI DIA — Sorteo #

0	x Jackpot
0	x Match 4
0	x Afl 8,00

Proximo Jackpot: 66.000,-

MINI MEGA — Sorteo # — Mega Ball:

0	x Jackpot
0	x match 4
0	x Afl. 500,00
0	x Afl 50.00
0	x Afl.15,00

Proximo Jackpot: 270.000,-

MINI MEGA MEGA PLUS: Afl. 370.000,-

KORSOU — Sorteo #

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado : Sorteo 20 July 2023 Anochi

CATOCHI Sorteo # 7996	
9396	
4348	
0160	
MULTI-X	X2
BIG 4 Sorteo # 7040	0285
1OFF Sorteo # 1745	6799
ZODIAC Sorteo # 5799	0496
	Sagitario
LUCKY 3 Sorteo # 729	209
MULTI-X	X2

LOTTO 5 — Sorteo # — Joker — Letter

0	x Jackpot
0	x Match 4+
0	x match 4
0	x Afl. 12,00

Proximo Jackpot: 300.000,-

LOTTO DI DIA: 02-13-15-19-26 — Sorteo # 6183

0	x Jackpot
3	x Match 4
125	x Afl 8,00

Proximo Jackpot: 66.000,-

MINI MEGA — Sorteo # — Mega Ball:

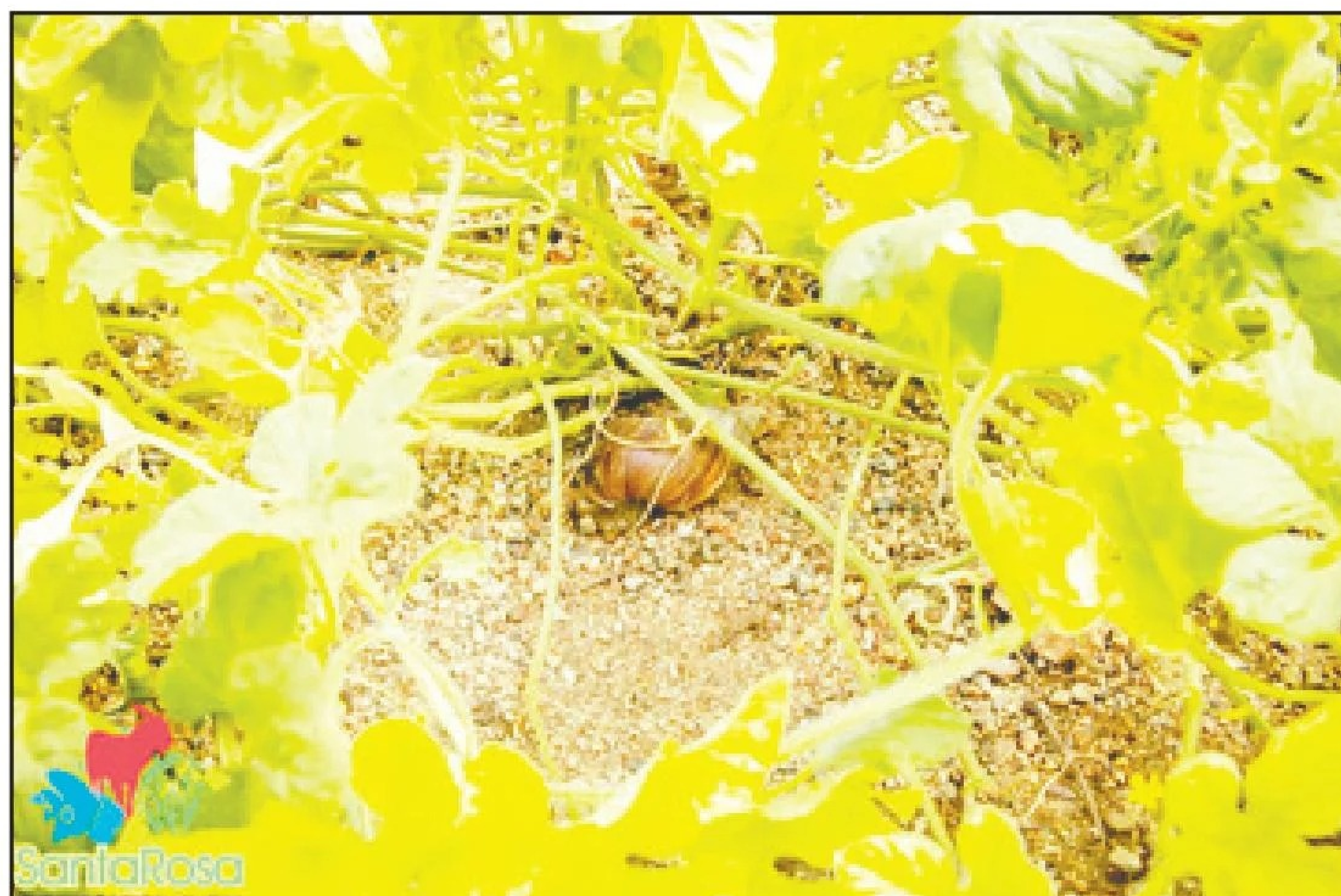
0	x Jackpot
0	x match 4
0	x Afl. 500,00
0	x Afl 50.00
0	x Afl.15,00

Proximo Jackpot: 270.000,-

MINI MEGA MEGA PLUS: Afl. 370.000,-

KORSOU — Sorteo #

Varios keho di problema cu Slak



Departamento di Agricultura, Cria y Pesca Santa Rosa ta hayando diferente keho di personanan cu ta hayanan cu problema di Slak.

Nan ta especienan peligroso y invasivo y por causa daño na bo cultivo manera nos a yega di experencia. Santa Rosa mes no por y hasi mucho na momento cubo hayabo den un situacion asina di invasion. Ta simplemente nos por guiabo ccu un conseho y tambe nos tin foyeto cu tur informacion kico abo por hasi pa soluciona e problematica aki.

Nan ta invadi varios mata di fruta y berdura y por caba cu esakinan den algun dia. Nan por causa un daño enorme matanto bo cultivo debi cu nan ta keda bou di e matanan y chupa tur nutriente y hasi e fruta of berdura bira preto y asina e por caba cu tur cos.

Slaknan ta organismonan terrestre, aquatico y marino di un solo curpa/musculo cubri cu slijm, sin weso aden, sin pia defini. Pa e foyeto aki ta desconsidera esnan marino. For di nan cabes por sali dos pa cuatro pui. Por hayanan cu of sin cocolishi, manera esun dilanti ariba e foyeto aki. Dentro di esnan cu cocolishi por haya esnan cu na e parti abou patras di nan curpa tin un pida cocolishi pa tapa e orificio di e cocolishi y otronan sin esaki. Slaknan ta nocturno y por come casca of foyo berde of seco, carni bibo of di bestia morto, un combinacion di esakinan y nan por come otro. Den tempo di secura nan por hiberna. Slaknan ta macho y hembra alaves. Ora di paria nan ta pega cabes di un cu rabo di e otro. Despues cada un por pone webo. Segun Hovestadt (2017), Aruba tin 18 sortonan di cuanan nan habitat preferi ta e areanan rico na calichi. Di nan ta e Slak di Calacuna, Cerion uva, ta hopi mira y maske endemico na e islanan ABC, pa Aruba e ta un re-introduccion di e ultimo 800 añanan. Di e otronan e Brachypodella arubana, Neosubilina scopulorum y Hojeda vanattai, mas e Cistulops raveni arubana y Microceramus bonairensis arubanus ta haya na Aruba so. Aruba ta comparti Gastrocopta barbadensis hojeda cu Curaçao, Boneiro y Paraguay, Venezuela. Di e famia di Tudora Aruba tin dos rasa Tudora fossor arubana y canashitensis. E slak mas grandi indigena ta Drymaeus elongatus.

Slaknan Exotico Invasivo

Pa algun tempo caba por haya slaknan exotico invasivo na Aruba manera Allopeas gracile, Allopeas micra y Streptostele musaecola pero na 2011, 2014 y 2016 DLVV a constata presencia di e Giant African Snail (GAS), Lissachatina fulica, e Cuban Garden Snail, Zachrysia provisora y Florida Leatherleaf Leidyula floridana. Potencialmente por haya otronan cu ya ta na Curaçao y St. Maarten. Esun dilanti di e foyeto aki ainda falta pa identifica. Segun Robinson (1999), e aumento den e introduccion di especienan exotico ta debi na:

1.Expansion di e economia global cu por trece hopi productonan den container te for di Asia cu den nan via marino ta pasa Florida.

2.Aumento di e volumen di commercio, en espera di cua na 2016 Aruba a inaugura su waf nobo di Barcadera.

3.y tratadonan internacional di comercio manera e World Trade Organization cu ta regula y facilita movemento di biennes.

Maneranan di entrada

Aunke spera den productonan di horti- y agricultura tambe por spera slaknan exotico invasivo ariba y den containernan di carga, mosaico pa cas, equiponan militar, di aquaria y otro productonan pero tambe introduci cu intencion. Aruba ta carece di restriccionnan di carantena mas no tin autoridad official pa inspecciona ni combatinan. E potencial limita di agricultura local lo ricibi efecto negativo, especienan nativo lo haya impacto contrario y e establecimento di slaknan exotico lo crea un reserva pa exparsimento leu ora cu Aruba exporta su mesun productonan afo. Asina na 2016 un cunukero a reporta molester di Allopeas gracile, un di e invasornan di 1940, na su produccion. E invasornan por tambe fungi como portador di enfermedadnan humano y di cria.

Aruba conoce 18 sorto di slak di cuanan e Brachypodella arubana, Hojeda vanattai y Neosubilina scopulorum ta haya aki so.

Kico abo por hasi

Banda di tene un Jardin Crioyo unda e Chuchubi of Kododo por come cierto slaknan exotico (van Buurt, 2016) por tuma accionnan, manera aki abou describi, pa contenenan:

1.Tira bista den serena cu flashlight. Revisa matanan ornamental of den potchi, mira pa foyo y stamnan cu marcanan di raspa of scrap. Mira tambe pa rastro di slijm y/of sushi di bestia den sliertnan largo. Den dia slaknan por ta scondi abou di objetonan na suela, mosaiconan warda, den troncon of den potchi di mata unda tin humedad.



2.Establece e sorto. Aruba conoce 18 sorto di slak, mayoria cu cocolishi di cuanan e Brachypodella arubana, Neosubilina scopulorum y Hojeda vanattai ta haya aki so! Yama 5858102 of email info@santarosa.aw pa informacion. Slaknan exotico invasivo ta habita rond di hende, yega na hopi pa area y por transmiti enfermedadnan na hende, cacho y cabay.

3.Deshaci di slaknan exotico. Piki cocolishinan bashi cu handschoen di latex y hincanan bou di awa pa un rato, laga para un tempo pa mira si e slak ta sali afo. No benta slak bibo afo sino herbenan den bleki cu awa of mara den saco di plastic, benta den freezer pa un anochi y tira afo.

4.Usa quimico pero cuidao cu mucha of cacho. Pa combati slaknan exotico por usa metaldehyde of ironphosphate, quimiconan cu ta contene methylcarbide. Tin diferente marca cu por haya den liquido of granula, informa cerca bo compania di pest control. Strooi, basha esakinan unda ta mira slak so pero no unda mucha of cacho ta yega.

5.No transporta of move suelo of objetonan di unda a mira slak pa otro lugar of pafor di bo cura ya cu por tin (webo di) Slak ariba of aden.

Mira bon prome

Pa evita e impactonan ariba describi ta recomendabel pa combati slaknan exotico invasivo. Importante ta pa prome identifica e slak como tal. Hende mester conta cu e infantil di GAS por ta apenas 5.5 mm chikito. E slak exotico por lo general ta haya na hopi, activo, tambe den tempo di secura, ariba mata den potchi of ornamental den jardin. Si no ta sigur cu e slak ta exotico laga e para of informa na of saca un potret cu e telefoon digital y mail esaki pa info@santarosa.aw

Minister Geoffrey Wever:

Finalisacion di e Agri Business Academy



Despues di e programa di Agri Business Academy (ABA). Minister di asuntonan economico, Sr. mr Geoffrey Wever, conhunto cu minister di naturalesa, Sr. Ursell Arends, tawata presenta pa e culminacion di e projecto aki.

E sector di agricultura tin e potencial di bira un sector economico importante cu por contribui na e diversificacion di nos economia na Aruba. Pa e motibo aki Minister Arends y Minister Wever hunto cu Qredits a organisa e Agri Business Acadamy pa stimula empresarionan den agricultura.

Meta di e Agri Business Academy ta pa yuda (futuro) empresarionan yega na nan meta door di ofrece nan e conocemento pa cuminsa of sigui opera un negoshi agricola exitosamente den e sector di agricultura. E programa a finalisa cu un "Pitch" unda cada particpante a haya e oportunidad pa presenta nan producto/servicio.

Minister Geoffrey Wever y Minister Ursell Arends ta desea cada graduado tur clase di exito cu nan proximo etapa profesional.

Ta spera cu e Agri Business Academy por forma un parti integral den logra realisa nan proyectonan, y asina contribui na un futuro exitoso y ta gradici Qredits pa e cooperacion y pa traha cu Gobierno di Aruba na beneficio di economia di Aruba y agricultura di Aruba.

9 cos cu spinia por causa na bo cara

Bo a puntra bo mes pakico e puntanan preto cu ta haci bo cara mahos, ta aparece constantemente? Spinia na cara, ta contrario di loke ob ta pensa, no ta producto di sushedad ni falta di higiena.

Su causantenan tin otro origen cu ta bon pa conoce pa combati nan miho. E foliculonan piloso cu tin den cada porio ta produci vet pa lubrica e cabey y cuero. Cu e cambionan hormonal, e glandulanan sebaciio por altera y produci cu e vet ta aumenta.

Esey ta ocasiona cu e porionan di e cuero ta plug y ta atrapa e celnan morto y bacteria. Ora e blokeo tuma luga bao di e cuero, e puntonan no ta bira scur y ta produci e asina yama puntonan blanco.

Esakinan, dor di no ta exponi, tin menos probabilidad di infecta.

Kico ta causa spinia na cara

Awo cu nos sa cu e spinianan ta wordo produci pa e exceso di e vet cutaneo, mester determina e rasonnan cu ta causa e hiperactividad den e glandulanan sebaceo pa sa pakico e puntanan preto aki ta aparece.

1. Cambionan hormonal

E cambionan hormonal parce tin un efecto significativo den acne, en especial den adolescencia, muhe of e tumamento anticonceptivo.

- Pa e edad

Esaki ta e rason pa cual e spinianan den cara ta aparece mas durante pubertad. Den e etapa di bida aki, androgenonan, hormonanan sexual masculino, ta stimula e produccion di sebo y di celnan, tanto den hende homber como den hende muhe.

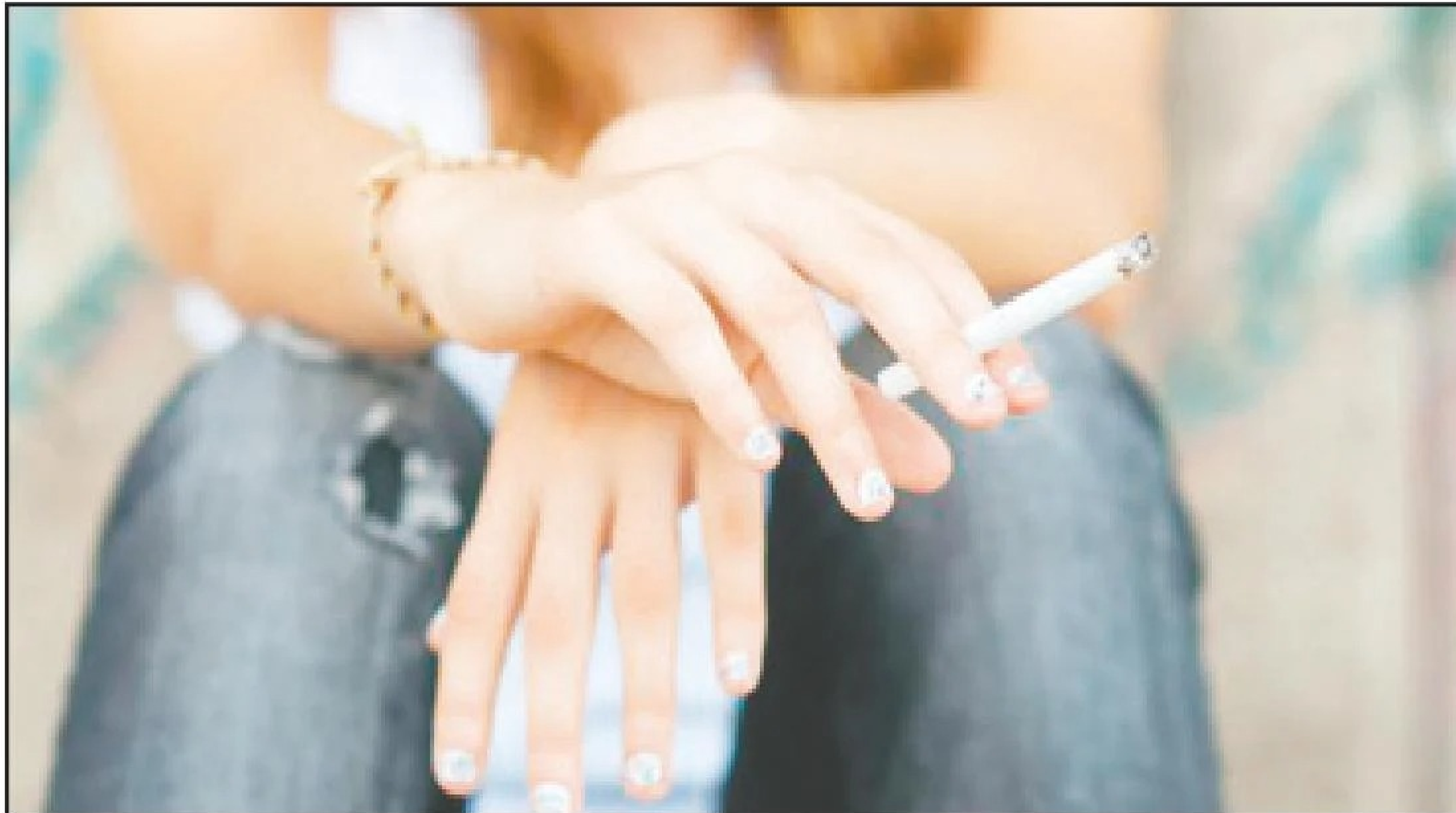
- Di e hende muhe

Tambe tin alteracionnan hormonal durante embaraso y den e periodonan menstrual cu por afecta e glandulanan sebaceo, loke por yuda den e aparicion di spinia.

- Door di pildonan anticonceptivo

Igualmente, e pildonan anticonceptivo y otronan basa riba hormoon, por incidi den e aparicion di spinia. Vooral riba esaki tin estudionan contradictorio, ya cu algun ta considera cu e pildonan anticonceptivo ta reduci e aparicion di acne.

E clave parce ta den e hormoonnan cu e diferente marcanan di pildo ta



contene.

2. Makeup

Makeup ta plug porio y ta facilita e produccion di bacteria y di celnan morto. Esaki, obviamente ta faborece e aparicion di spinia den cara, principalmente ora esaki wordo laga durante henter un anochi y no ta haci e cara bon limpi.

3. Sodo

Otro causante di acne ta sodo, aunke pa diferente rason. Sodo acumula den e cuero ta causa aparicion di un yeast yama Pityrosporum folliculitis, cu ta irita e cuero y ta obstrui e porionan.

E acne produci pa sodo ta aparece mas riba lomba, brasa y pecho, pero tambe e por afecta e cara.

4. Mishi cu e cara y primi e spinia

Mishi cu e cara y rementa e spinianan ta crea un ambiente propicio pa crecemento di bacteria cu ta caual y inflama acne.

Mishi cu e cara no ta crea spinia ni puistjes. Tampoco door di priminan. Sin embargo, e accionnan aki ta crea un campo apropia pa su aparicion.

Door di pasa man riba e cara, ta laga un rastro di sushedad, bacteria y vet cu ta contribui na obstrui e porionan y ta blokia e salia natural di e vet cutaneo.

Manera cu ya nos a mira, e retencion aki ta caba den originando e spinianan. Igualmente, door di primi un spinia of puistje, no solamente nos ta laga e vet y e bacterianan di nos man riba e cuero, sino cu ademas, nos ta causa un iritacion pa e efecto di e presion cu ta faborece e ambiente pa spinianan nobo.

5. Stress

Aunke no tin prueba concluyente, algun dermatologo ta considera cu stress ta crea un campo faborabel pa e aparicion di spinia, debi cu e por aumenta e produccion di cortisol y estrogeno.

Tin ademas otro dos rason pa liga e stress na e spinianan y acne. "E glandulanan sebaceo tambe ta organonan inmuno y por crea inflamacion y exacerba e inflamacion di e cuero," segun dermatologo Adam Friedman, di e Universidad di Georgetown, kende ta sigura cu esey lo ta un causa.

E mesun Friedman ta apunta na un otro teoria. "Hende cu stress tin e tendencia di hiba e mannan mas na e cara y rasca, esey ta yuda na e aparicion di acne y ta irita e cuero."

6. Cuminda y e aparicion di spinia na cara

E pruebanan di e efectonan di e dieta den e aparicion di acne, no ta concluyente. Sin embargo, e Academia Americano di Dermatologia (AAD), ta considera cu tin indicionan claro cu por tin un influencia importante.

Pa e rason aki, AAD ta recomenda reduci alimentonan cu un indice halto glucemico y graso. "Ta necesario mas estudio, pero cada persona por ta su propio detective y analisa ki cumindanan ta stimula e aparicion di acne."

7. Huma

Tabaco por altera e produccion di vet y structura di e cuero, faboreciendo e aparicion di acne.

Varios estudio ta conclui cu humadonan tin un tendencia halto na e aparicion di spinia. Tabata lo ta causa di un tipo di acne yama "acne inverso."

Esaki ta consisti den e blokeo di e porionan for di pafo pa paden causando un sobreproduccion di cuero exterior.

8. Uza sombre

Sombre riba su mes no ta causa spinia, sin embargo, su uzo ta haci cu e cuero di cabes ta soda mas y e sodo eynan ta baha pa e frenta y e resto di cara. Manera nos a splica, e sodo ta contribui den blokia e porionan y ta faborece e aparicion di spinia den cara.

9. Uza celular

Tin un celular pega na e cauchi, mientras cu nos ta papia, tambe ta produci sodo y ta blokia e porionan. Ademas, ta den constante exposicion na e ambiente, mannan y e diferente superficienan den cual ta warda of ta laga, ta acumula sushedad y bacteria, cu por wordo traspasa pa e cuero cada biaha cu nos papia.

Con pa disminui e aparicion di spinia den cara

Un rutina di limpiesa facial ta yuda controla adecuadamente e produccion di vet y e formacion di spinia.

E alteracionnan hormonal semper por causa e aparicion di spinia, pero si nos por evita e factornan di riesgo siguiendo algun conseho.

- Laba e cara bon cu awa y habonnan neutral.
- Uza exfoliantenan pa cuero.
- No primi e spinianan.
- Laba e mannan bon prome cu mishi cu e cara.
- Mantene e cabey limpi.
- Uza makeupnan sin azeta y hacinan bon limpi prome cu drumi.
- Laba e cara cu awa y habon neutral despues di haci ehercicio of soda hopi.
- Revisa e dieta.
- Stop di huma.
- Uza sombre cu espacionan ventila.
- No pega e celular na e cara.

Si e spinianan den e cara ta hopi recurente, miho cos ta consulta cu un dermatologo cu por duna nos conseho riba tratamentonan adecua pa e diferente tiponan di cuero.

5 Señal cu bo ta comiendo demasiado sucu





World Health Organization (WhO) den su ultimo guia riba consumo di sucu, ta bisa cu e consumo di sucu pa dia no mester pasa cinco porciendo di e calorianan diario di un persona.
Esey ta mas of menos 6 telep of 25 gram di sucu.
E organisacion global di salud a anuncia su guia na 2015 y eyden tabata tin hopi controversia riba su practicabilidad.
Algun experto a considera e guia di WHO como estricto; algun ta bisa 10 porciento di e calorianan diario di un persona, ta un proporcion mas realistico.
Action on Sugar, un organisacion dedica na investigacion riba sucu, a haya cu sucu ta wordo haya den un variedad amplio di cuminda manera cos dushi, bolo, buscuchi, juice y refresco y esakinan por ta dañino na salud si come nan den exceso.
Mientras cu cuminda manera fruta y productonan lacteo por ta un bon fuente di vitamina, mineral y fibra;
Cumindanan cu ta contene zero sucu (additivo) hopi biaha tin hopi poco of ningun beneficio nutricional.
Cu e informacion aki, bo por imagina, con hopi sucu bo ta comiendo y con esaki ta afectando bo.
Aki tin algun señal cu bo ta comiendo demasiado hopi sucu:

1. Aumento di peso
Aumento di peso ta un di e señalnan mas obvio cu bo ta comiendo demasiado hopi sucu. Sucu cu ta transforma den glucos te un fuente mayor di energia pa e curpa.
Sin embargo, si esaki no wordo uza inmediatamente como energia, e por wordo warda den e curpa sea como vet den e barica, pia of den e higra, musculonan.

2. Gana di sucu
Mas sucu bo come, mas gana bo ta haya di dje. "Mas gana ta mescos cu come mas sucu - e por bira un ciclo vicioso y adictivo," Brooke Alpert, M.S., R.D. autor di The Sugar Detox: Lose Weight, Feel Great and Look Years Younger, ta conta SELF.

3. Acne
Si, acne riba bo cara, nek y pecho, por ta e resultado di e sucu cu bo ta comiendo. Di auerdo cu Healthline, cumindanan di sucu rapidamente ta aumenta e sucu den sanger y nivelnan di insulina, causando aumento di e secrecion androgeno, produccion di vet y inflamacion, tur cu ta huna un rol den desaroyo di acne.

4. Nivelnan abao di energia
Glucose, manera menciona anteriormente, ta esencial pa produccion di energia den e curpa; sinembargo, e ta importante pa mantene e nivelnan di sucu den sanger balansa.
Esaki no ta pasa si bo come snacksnan yena cu sucu. Kico ta pasa ora den e caso cu tin peaks y lows. Siguiendo e consumo di sucu, e pancreas ta saca insulina pa yuda transferi glucose pa e celnan, nificando cu bo por experencia un rush di energia.
Una bes cu e energia caba, bo por experencia un dip den energia, mientras cu e curpa ta pidi pa mas sucu pa cuminsa cu e ciclo di nobo, segun Bazaar.

5. Bo ta haya mas buraco den djente
Ora cu bacteria ta come riba particulanan di cuminda entre e djentenan, ta produci acido, cu ta causa cu e djente por putri.
Di acuerdo cu SELF, e scupi humano ta mantene un balansa saludabel di bacteria riba su mes, pero comiendo sucu, e por impacta e pH y ta destabilisa e ecosistema natural.

Esaki ta duna e bacteria e chens pa multiplica, cu ta hiba na e deterioro di e djentenan.

Corte di Prome Instancia 31 juli 2023

Horario	Sospechoso	Acto Castigabel
09.00	J.J.H.U.	Pro forma/regie. H.U. ta wordo acusa di a viola un persona riba 16 di januari 2023.
09.00	E.J.B.P.	Pro forma. B.P. ta wordo acusa di a viola un persona riba 15 di februari 2023.
09.00	A.G.B.B.	Pro forma. B. ta wordo acusa di abuso sexual di un persona menor di edad na 2019 y 2020.
09.00	O.J.F.H.	Pro forma. F.H. ta wordo acusa di contrabanda di ocho persona desde Venezuela riba 21 di april 2023.
09.00	A.R.L. R.E.S.	Pro forma. L. y S. ta wordo acusa di contrabando di un persona, kende a bin na fayece, desde Venezuela den e periodo di prome di januari 2022 te 22 di maart 2022.
09.00	O.D.T.	Pro forma. T. ta wordo acusa di intento di asesinato di un persona riba 24 di april 2023, dor di cende e lugar unda e persona tabata drumi na candela.